



### Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ № 107  
/Доля Г.В./

MEHIO

2 февраля 2026 г.

## Аллергики сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
ТТК	189	КАША ПШЕННАЯ С САХАРОМ И М/Р (АЛЛЕРГИКИ) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,2	8,3	35	226	0
2008	ТТК№-35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
<b>Итого</b>			210	2,1	0,2	18,6	85	0
<b>II Завтрак</b>								
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0
<b>Итого</b>			100	0,4	0,4	9,8	47	0
<b>Обед</b>								
2022	ТТК№-17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	0
ТТК	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина б/к)	200	3,8	5,1	5,7	84	2,9
ТТК	228	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (рыба минтай филе, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	70	8,5	5,4	1,2	87	1
ТТК	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,9	0,1	6,9	37	8,3
ТТК	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	10,6	45	1,4
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
<b>Итого</b>			610	8,2	5,5	36,8	234	12,6
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2008	ТТК№-261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	70	5,9	6,7	9,9	105	0
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/Р (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	150	2,9	5,5	23,7	155	12
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,7	0,3	24,4	103	0
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,3	3,1	11	74	0
<b>Итого</b>			450	12,8	15,8	81,7	498	12
<b>Всего</b>				23,5	21,9	146,9	864	24,6

Леван

Тараканова, Т.А. /Рязанова, Е.Ю.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ № 107

/Доля Г.В./

## МЕНЮ

3 февраля 2026 г.

## Аллергики сад 12 часов



Сборник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ХЛЕБ) (АЛЛЕРГИКИ) (сыр российский, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	4,1	3,9	9	88	0
ТТК	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	200	11,2	8,7	56,2	348	0
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>15,4</b>	<b>12,6</b>	<b>71,1</b>	<b>460</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
ТТК	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008	ТТК№ -51	*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,7	5	3,3	62	0
ТТК	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	200	4,3	6,7	9,7	117	4,8
2008	ТТК№ -311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (грудка птицы (филе), масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая)	180	10,6	9,4	15,9	191	0
2008	ТТК№ -39	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,6	97	0
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>17,7</b>	<b>21,4</b>	<b>65,2</b>	<b>528</b>	<b>4,8</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
ТТК	206	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	16,7	18,8	16,3	301	8,1
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
ТТК	9.1.2.2	ГРУША СВЕЖАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>19,2</b>	<b>19,3</b>	<b>45,2</b>	<b>433</b>	<b>13,1</b>
<b>Всего</b>				<b>52,7</b>	<b>53,7</b>	<b>191,3</b>	<b>1468</b>	<b>27,9</b>

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

### Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ № 107  
Доля Г.В.



## MEHIO

4 февраля 2026 г.

## Аллергики сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергети-ческая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (ХЛЕБ) (АЛЛЕРГИКИ) (джем, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,4	0,2	15,8	69	4
2008	189	КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	200	2	6,1	27,1	171	0
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
<b>Итого</b>				410	3,5	6,3	48,8	264
<b>II Завтрак</b>								
ТТК	9.1.2.2	ГРУША СВЕЖАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
<b>Итого</b>				100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Обед</b>								
2012	ТТК№ -40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,4	0,1	4,5	41	0
ТТК	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина б/к)	200	3,9	4,6	5,6	80	3,9
ТТК	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	70	6,4	8,4	7	102	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (АЛЛЕРГИКИ) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	7,3	5,8	32,9	212	0
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
<b>Итого</b>				590	13,7	10,7	61,6	418
<b>Уплотненный Полдник</b>								
ТТК	265	ПЛОВ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	200	22,3	22,5	34,4	429	0,6
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
<b>Итого</b>				510	25,2	22,9	60,5	552
<b>Всего</b>					42,8	40,2	181,2	1281
								28,7

## Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

## Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ № 107  
/Доля Г.В./



## МЕНЮ

5 февраля 2026 г.

## Аллергики сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергети-ческая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
ТТК	189	КАША КУКУРУЗНАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа кукурузная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,8	6,2	21	154	0
2008	ТТК№-35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
<b>Итого</b>			410	5,9	6,4	39,6	239	0
<b>II Завтрак</b>								
2012	9.1.4.1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0
<b>Итого</b>			100	0,9	0,2	8,1	43	0
<b>Обед</b>								
2022	ТТК№-17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	0
ТТК	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (АЛЛЕРГИКИ) (капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, петрушка (зелень), говядина б/к)	200	4,3	6,6	6	101	9,2
2008	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	8,5	12,9	1,5	156	0,7
ТТК	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая)	150	2	0,1	6,9	37	8,4
2008	ТТК№-39	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,6	97	0
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
<b>Итого</b>			610	8,8	7	50,1	303	17,6
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	1	2,6	3,9	42	0
2016	ТТК№-292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ( ПТИЦА) (грудка птицы (филе), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)	200	9,3	13,5	25,3	285	0
ТТК	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	11,3	48	1,5
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (печенье овсяное)	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			480	13,9	18,4	68,1	519	1,5
<b>Всего</b>				29,5	32	165,9	1104	19,1

## Логарифм

Тараканова, Т.А. /Рязанова, Е.Ю

### Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ № 107  
/Доля Г.В./



MEHIO

6 февраля 2026 г.

## Аллергики сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ХЛЕБ) (АЛЛЕРГИКИ) (сыр российский, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	4,1	3,9	9	88	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	200	2	6,1	27,1	171	0
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
<b>Итого</b>			410	6,2	10	42	283	0
<b>II Завтрак</b>								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
<b>Итого</b>			100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
<b>Обед</b>								
2008	30	*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,6	3,8	3	47	0
ТТК	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина б/к)	200	3,9	4,6	5,6	80	3,9
2012	282	КОЛЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (говядина б/к, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	11,6	15,5	1,6	193	0,8
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	150	2,9	6,3	23,2	163	11,6
ТТК	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	11,3	48	1,5
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
<b>Итого</b>			610	9,5	15	55,8	399	17
<b>Уплотненный Полдник</b>								
ТТК	265	ПЛОВ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	200	22,3	22,5	34,4	429	0,6
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0
<b>Итого</b>			510	24,8	23,1	62,8	561	0,6
<b>Всего</b>				41,3	48,3	168,1	1281	32,8

## Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю